Д-Р ЮЛІЯН МОВЧАН

Як лікувати себе та інших в наглих випадках

Практичний порадник



МЮНХЕН 1946

Д-Р ЮЛІЯН МОВЧАН

Як лікувати себе та інших в наглих випадках

Практичний порадник

МЮНХЕН 1946 г

Тип. Дмитрия Сажнина, Авґсбурґ

ДО ЧИТАЧА

Видаючи цей „Порадник“, я зовсім не мав на увазі, що пропонована брошура бодай в половинній мірі зможе заступити кваліфіковану лікарську допомогу, не кажучи вже про допомогу шпитальну. Основне завдання цієї книжки — поінформувати кожного, навіть зовсім необізнаного з медициною громадянина, що він має робити з нагло потерпілим хворим від часу появи нещасного випадку, до часу, коли таким хворим заопікується кваліфікована сила. Саме тому тут зібрані лише ті методи подачі негайної допомоги, які під силу зробити кожному. Між тим, цей т. зв. „проміжний час“, тобто час від появи нещасного випадку до часу, коли хворим вже опікується лікар, дуже важливий в житті хворого. Не раз кожна хвилина, а може і секунда вирішують, чи залишиться хворий при житті, чи ні. Саме тому дуже потрібним є знати кожному, що він має робити в цей критичний час для хворого.

В кінці „Порадника“ я вважав за потрібне подати „Додаток“ в якому бодай в дуже коротких словах читач знайде пояснення для деяких питань т. зв. щоденної медицини, про які багато говорять, але які на жаль, не всі правильно розуміють. Розділ „Як усунути пляму“ додається з тих практичних міркувань, що нераз під час подачі лікувальної допомоги дуже забруднюється одяг (зокрема медикаментами), тому варто знати, як привернути його в попередній стан.

Автор.

ВИПАДКИ, ОБУМОВЛЕНІ ТЕМПЕРАТУРНИМИ ФАКТОРАМИ

ПРИ ОПІКАХ

Опіки можуть бути різноманітного походження (опіки гарячими металами, водою, вогнем та ін).

Одначе з медичного погляду більш важливим є розрізнити до якого ступня (стадії) належить даний опік. Таких ступенів є 3. До першого ступня належать опіки, в яких тканина може бути лише більш або менш червоною, болючою, але міхурів чи якихось інших глибших змін ще нема. Другий ступень — коли вже маємо водянисті міхурі, а третій — коли не тільки можуть бути міхурі, але і виразно попечена чи попалена тканина.

У всякому разі в перші хвилини дуже добре змазати опечені місця жиром або 6 % розчином калій-перманганату. Потім присипати тальком або якимсь іншим антисептичним порошком (йодоформом, ятреном) і — зробити чисту, (бажано стерильну) перев'язку. Можна зробити перев'язку бандажем, змоченим у вапняній воді або у льняній олії.

У першій стадії досить добре діють спиртові примочки.

При сильному подразненні скіри — змазувати опечені місця стерильним вазеліном або бісмутовоцинковою пастою. Якщо цих речовин під рукою

нема, то досить добре заспокоює біль тримання опечених місць в холодній воді або прикладання до холодних металевих речей (це в разі якщо тканина не пошкоджена).

Треба запам'ятати ще одне: не можна без лікаря відкривати міхурів.

Решта лікування в II і III стадії хірургічне.

ПРИМОРОЖЕННЯ І ВІДМОРОЖЕННЯ

При явищах приморожения тканини, (тобто, коли тканина крім болючого почервоніння ніяких інших спеціяльних змін не виявляє), добре діють гарячі обмивання скіри, розтирання спиртом і змазування камфорними мазями.

У випадках відмороження тканини, лікування залежатиме від того, якого ступня ми маємо відмороження (поділ майже той самий, що і при опіках — див. вище). При цьому, як відомо, найчастіше пошкоджуються відкриті місця організму — ніс, вух, потім — руки, ноги.

У випадках відмороження носа, вух, рук, ніг (1. ступінь) — розтирати рукою або снігом, а потім — гарячі примочки з оцту або бурівської рідини (чайна ложка на пів склянки води).

При другому і третьому ступені — лікування хірургічне.

Профілактично (запобігавчо) добре перед виходом на мороз змазати оголені місця гусячим жиром.

ЩО РОБИТИ ПРИ ЗАМЕРЗАННІ

Потерпілого вносять до неопаленого (але не замерзлого) приміщення і натирають тіло снігом. Коли нема снігу — хворого загортають в мокрі холодні простирадла аж до припинення одубіння. Потім хворого вносять до необігрітої постелі і дають гарячі напої. Штучне дихання (див. нижче). Закликають лікаря.

ПРИ „СОНЯЧНОМУ УДАРІ"

Так звані явища „сонячного удару", які іноді трапляються влітку з людьми, що довший час перебувають на сонці з непокритою головою, пояснюються ось чим. Сонячне проміння (т. зв. червона його частина) має здатність проникати до найглибших закутин нашого організму. Одначе його вплив не є цілком байдужий. При довготривалій дії воно може вплинути на нервовосудинну систему головного мозку так, що в останньому в значній мірі порушується кровопостачання. Це в деяких осіб і викликає явища „сонячного удару" (раптове знепритомніння, головні болі та ін).

В таких випадках хворого треба занести в тінь, розстібнути білизну, покласти загорнений в тонку тканину або гуму лід на високопідняту голову, зробити холодні обливання і клізму. Одночасно можна прикласти гірчичники до п'ят і литок і дати напитися вина або міцної кави.

У випадках, коли хворий не дише — негайно почати робити штучне дихання і швидко покликати лікаря.

ЯК РОБИТИ ШТУЧНЕ ДИХАННЯ?

З огляду на те, що при лікуванні наглих випадків штучне дихання має широке застосування, ми коротенько пояснимо, як його робити.

Є два методи штучного дихання. Перший з них (метод Шефера) полягає ось у чому: хворого покласти в рівній позиції спиною до низу, руки по боках. Той хто має робити штучне дихання, стає в головах хворого навколішки (лицем до хворого), кладе обидві долоні по боках грудної клітки потерпілого, і починає робити ритмічні, не дуже сильні, але і не досить слабі, рівномірні потискування. Таких обабічних потискувань на грудну клітку, які чергуються з рівномірним відпруженням, треба на хвилину зробити приблизно 16 (тобто, стільки, скільки разів людина вдихає і видихає за хвилину).

Інший метод (метод Сильвестра) штучного дихання є трохи складніший, але і він ніяких труднощів не складає. Хворий і лікуючий займають такуж позицію, як і при першому методі. Але різниця та, що при цьому лікуючий бере попарно за китиці рук потерпілого, відводить їх своїми руками якнайдалі на зовні і на обидва боки хворого, потім зводить їх знову до середини, притискує ними до обох боків грудної клітки, потім знову відводить назовні і т. д. Таких рухів також треба зробити на хвилину не менше 16.

ВИПАДКИ, ОБУМОВЛЕНІ ХЕМІЧНОДІЮЧИМИ ФАКТОРАМИ

ОТРУЄННЯ ЧАДОМ

Явища отруєння чадом (вуглекислим газом) — дуже часті. Тому дуже важливо є для кожного знати — як подати першу допомогу потерпілому. Особливо часто отруєння чадом можна спостерігати зимою в селянських хатах, коли люди нерадо відчиняють вікна, водночас не раз затикаючи комин печі тоді, коли не зовсім випалилося. Зокрема, часто спостерігається отруєння цим сильнодіючим газом після опалу дубовими дровами, якими здебільшого палять тоді, як мають пекти хліб.

Вся суть отруєння чадом полягає в тому, що вуглекислий газ, який при не цілком згорілих дровах у більшій кількості виходить в повітря, попадає через наші дихальні органи до крови. Тут у крові він має здатність дуже швидко сполучатися з гемоглобіном, тобто такою частинкою крови, яка має функцію переносити через легені кисень з повітря до клітин нашого організму. Паралізований таким чином вуглекислим газом, гемоглобін уже не може нормально виконувати свою функцію (тобто, доставляти кисень нашим тканинам), і тому настає задушення тканин, а значить і цілого нашого організму.

При найменшій підозрі отруєння чадом — хворого треба негайно винести на свіже повітря, дати вдихати нашатирний спирт, зігріти ковдрами (але не грілками!), і дати насерцеві ліки (найкраще — настій строфанту від 8 до 25 крапель; кофеїн, кардіязол — в порошку, таблетках або валеріянку — 35 крапель на чарку води). Водночас можна побивати груди вологою хусткою, розтирати кінцівки і робити штучне дихання (див. вище).

При незначному чаді, коли хворий ще не втратив свідомості — натирати виски і потилицю амоніяком, класти на голову компреси з гарячої води. Холодних окладів на голову давати не можна, бо учаділий тратить притомність.

ПРИ ОТРУЄННІ ІНШИМИ РЕЧОВИНАМИ

При отруєнні кислотами (сірчаною кислотою, соляною, нітратною) — давати їсти порошок крейди або вапняну обмазку стіни, збитий білок або молоко. Потім ковтати шматочки льоду.

При отруєнні амоніяком і лугами хворого негайно винести з задушливої атмосфери. Повний спокій. Теплі ковдри. Не робити штучного дихання. Багато пити гарячого. Давати насерцеві, а також бром.

При отруєнні свинцем — давати гірку англійську сіль по 1—2 чайній ложечці у теплій воді (інакше ще ця сіль зветься магнезій-сульфат). Добре діють яєчний білом, молоко, промивання шлунку а також проносні речовини (рицин, вазелінова олія, віденське питво, глауберова сіль по 1—2 чайній ложечці в теплій воді, сегнетова сіль — по 8—12 грамів, розмішаних у склянці теплої води, та ін.).

При отруєнні хлором — свіже повітря, вдихання теплої водяної пари. Давати пити молоко, наркотики.

При отруєнні йодом — давати споживати соду.

Одною з найсильніших отрут є синильна кислота (HCN). При отруєнні нею зробити потерпілому штучне дихання, потім — прохолодні обливання та подразнення на скіру. Негайно закликати лікаря.

При отруєнні алкоголем — викликати у потерпілого блювоти. Для цього подразнити хворому пальцями м'яке піднебіння. Щоб хворий не покусав зубами пальців, можна загорнути останні в рушник, або ще краще — вкласти хворому у рот між зуби на час уведення пальців якусь річ (ложку, шматок дерева та ін.).

Подразнити м'яке піднебіння можна не тільки пальцями, але також ложкою, шматком гладенького дерева та іншими предметами. Після цього потерпілого треба тепло обгорнути, зробити теплу ванну з обливанням, і дати насерцеві ліки.

При отруєнні етером, хлороформом — свіже повітря, штучне дихання, масаж серця і — насерцеві ліки.

При отруєнні снодійними речовинами (вероналом, люміналом, мединалом) — дати з'їсти кілька грудочок вугілля, крейди. Проносні (див. вище підрозділ „отруєння свинцем"), теплі ванни, багато пити рідини, вологі втирання грудей, насерцеві.

При отруєнні наперстником (дигіталісом) — повний спокій, давати пити вино, міцну, чорну каву.

При отруєнні морфієм (часто трапляється у морфіністів) дати з'їсти грудочку вугілля з додачею однієї склянки калій-перманганату з розрахунку 1:2000 (тобто, на 2 літри води — один грам сухого калій-перманганату). Давати гірку англійську сіль (магнезій-сульфат) — 1—2 чайних ложечки в теплій воді. Міцна чорна кава. Штучне дихання, теплі ванни, насерцеві ліки — кардіязол, камфора, корамін, кофеїн.

При отруєнні кокаїном (часто трапляється у кокаїністів) — давати їсти грудочки вугілля, промивати рот, ніс. Насерцеві ліки — корамін (10—20 крапель на раз), камфора.

Дуже сильнодіючою отрутою є стрихнін. При отруєнні ним — цілковитий спокій, охоронити хворого від всяких подразнень. Дати рицин, вугілля і — закликати лікаря.

Також не менш сильнодіючим є атропін. При отруєнні ним — дати проносні (див. вище підрозділ про отруєння свинцем), вугілля (бажано т. зв. медичне вугілля). Багато пити рідини, кави. Насерцеві ліки.

ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ ТА РОСЛИНАМИ

В таких випадках дати отруєному проносні ліки (див. вище), медичне вугілла, багато пити. Теплі зогрівання. З насерцевих — камфора, корамін. В разі потреби — штучне дихання.

ПРИ ВКУСАХ СКАЖЕННОЇ ТВАРИНИ

Тут головпо йдеться про вкуси собак, хворих на сказ. Якщо такий вкус стався — треба негайно рану від вкусу очистити (рану підставити під кран з текучою водою і сильною течією води старанно її прополоскати). У терпеливих людей саму рану можна припекти розпеченим залізом. Потім на рану покласти банку — і вдатися до лікаря аби останній зробив щеплення проти сказу.

ПРИ ВКУСІ ГАДЮКИ.

Якщо вкус стався на кінцівці (а так найчастіше трапляється) — негайно перетягти кінцівку вище вкусу гумовим шлангом або, коли такого нема — рушником чи іншою тканиною. Треба лише пам'ятати, що перетягнену кінцівку в такому стані можна лишити на час не довше як на $1^1/_2$—2 години, бо в противному разі може настати гангрена (омертвіння) кінцівки. Місце вкусу можна припалити гарячим залізом або їдким калієм, хоч така процедура є досить болючою. Потерпілому дати проносних речовин (див. вище). Багато пити. Натирати нашатирним спиртом, розведеним в десять разів. Дати насерцеві ліки.

При отруйних вкусах комах. На вкушене місце нанести трохи шалміяку і добре його розтерти.

ЯВИЩА, ВИКЛИКАНІ НЕДУГАМИ ОРГАНІЗМУ

ПРИ КРОВОХАРКАННЯХ І РАПТОВИХ ЛЕГЕНЕВИХ КРОВОТЕЧАХ

Хворому дати повний спокій. На груди — міхур з льодом. Ковтати маленькі шматки льоду. Хворому підчас кровотечі не можна розмовляти, бо це посилює кровотечу. Давати кухонну сіль (кілька невеликих чайних ложечок у невеликій кількості води). Крім цього, добре діє накладання тугих пов'язок посеред плечей і стегон. Дати спожити желятину у вигляді лимонади, вина або желє з фруктів. При кашлі — дати протикашльові ліки. Дієта — рідка, холодна.

БОРОТЬБА З ЗАДИШКОЮ

Причин задишки (дуже утрудненого дихання), є багато, хоч найчастіше це пов'язується з недомогою серця. У всякому разі, якщо така задишка є і це явно загрожує небезпекою для хворого, треба такого хворого покласти в напівсидяче положення і дати насерцеві ліки і гарячі ножні та ручні ванни. Запобігавчо досягається добрих наслідків, коли щоденно стискувати трудну клітку по 5 —10 хв. Звичайно таким хворим треба лежати в постелі і бодай час від часу брати теплі вогкі компреси (на 1. годину). Можна в ділянку грудної клітки втирати зелене мило.

Замість ванни — можна обмежитися загальними обливаннями або вогкими обтираннями.

ЯК БОРОТИСЯ З АСТМОЮ

Астма — це не є назва лише якоїсь однієї недуги. Астма може бути бронхіяльна і кардіяльна. Бронхіяльна астма — така, що виникає через хоробливо чутливу слизову оболонку бронхів (дихальних рурочок людини). Головним симптомом (ознакою) цієї недуги є особлива форма важкої задишки. Причина цієї задишки — звуження дрібних і найдрібніших бронхіяльних гілок, яке розвивається досить швидко. Появляється гостре здуття легенів, що зумовлене неможливістю видиху повітря з причини вищезгаданого звуження бронхіяльних гілочок.

Яка ж причина того, що в деяких людей (т. зв. астматиків) спостерігається таке хоробливе звуження бронхів?

Причина та, що слизова оболонка бронхів астматиків дуже чутлива до деяких речовин (напр. до пилу волосся, деяких медикаментів тощо). Ця чутливість призводить до того, що бронхи при наявності навіть дуже мінімальної кількості таких речовин за допомогою нервової системи моментально звужуються, чим самим порушують нормальний доступ і відхід повітря з легенів.

Напади бронхіяльної астми найчастіше трапляються в ночі. Астматиками часто є люди в вираженою невропатичною (тобто, невровохворобливою) конституцією (будовою тіла). Хвороба часто є спадковою. У астматиків нерідко знаходять хронічний бронхіт, який в значній мірі і сприяє астмі.

При нападі бронхіяльної астми — негайно відчинити вікно і дати хворому повний спокій. Вдихати пару з сушеного листя дурману або абісинський порошок. Дати теплу ванну з наступним лежанням в спокою 1—2 години під теплою ковдрою.

Астматика повинен оглянути спеціяліст носа, який (ніс) дуже часто є причиною нападів. Лікування між нападами астми є таке: хворий повинен багато пити (гарячий чай, гаряче молоко з содовою водою), не їсти раків. Аспірин. Якщо можливо — брати електричні та сонячні купелі щоденно по 20—30 хв. до появи загального спітніння. Потім хворого переводять до загальної ванни, насухо витирають і кладуть до ліжка на 1—2 год. Нагріватися кварцевою лямпою. Це нагрівання треба починати з віддалення 1 метра (тривалість 2 хвилини), потім поступово нагрівати з меншого віддалення. Разом треба прийняти 15—20—30 насвітлень. В упертих випадках астматикам бажано змінити місце мешкання. Добре, якби такі хворі виїхали в незапилену — гірську або надморську місцевість.

Напади серцевої, тобто, кардіяльної астми характерні тим, що болю (як при грудній жабі — див. нижче) при цьому немає, а найбільш характерна є задишка, яка також появляється у формі нападів (переважно в ночі). Ці напади часто бувають після хвилювання, фізичних напружень або після ситої їжі. Серцева астма пояснюється гострою кволістю лівої половини серця, а звідси — тимчасовим застоєм у легенях.

При нападі серцевої астми — дати грілки до ніг, банки на спину, гірчичники, холодні і гарячі компреси, гарячі ванни до рук і ніг. Насерцеві ліки. Не пити.

Є ще й інші астми, але з браку місця ми про них тут не згадуємо.

„ГРУДНА ЖАБА"

Напади т. зв. „грудної жаби (або ангіни пекторіс) характеризуються тим, що хворий раптово відчуває болі, які охоплюють передню частину грудей і передаються в спину, ліве плече і ліву руку. У таких хворих появляється відчуття страху. Напад триває $^1/_4$—1 годину і часом закінчується смертю. Справжня „грудна жаба" буває або при сифілітичному ураженні аорти, або при склерозі вінцевих судин серця.

Як тільки почався напад — негайно дати хворому повний спокій, Одночасно добре сприяє

припиненню нападу міцна кава, склянка міцного вина, горілки, гірчичники на груди, гарячі ванни для рук і ніг, гарячі компреси або грілки на серцеву ділянку (іноді корисно холодні). Позиція хворого повинна бути напівсидяча.

Щоб запобігти „грудній жабі", хворий повинен дотримуватися молочно-рослинної дієти, уникати всяких хвилювань, фізичних напружень.

ПРИ ВІДСУТНОСТІ СЕЧОСПУСКАННЯ

Теплі ванни, клізми. Грілки на низ живота і проміжину. Якщо це не допоможе — негайно звернутися до лікаря.

ПРИ ГОСТРИХ БОЛЯХ ЖИВОТА

Гострі болі живота бувають з найрізноманітніших причин (отруєння, болі з причин органічних вад шлунку та ін.). А всеж до часу, коли лікар прийде і встановить діягноз, болі можна спробувати заспокоїти такими простими заходами: треба покласти гірчичники, грілки або компрес на верхню частину живота. Пити тепле пиво. Компреси або грілки можна чергувати з сухими обгортаннями вовняною тканиною.

У випадках коли є кишкові коліки (гострі періодичні болі в нижніх частинах живота) — дати теплу масляну клізму, увести газовивідну трубку, дати теплу ванну, гарячі компреси.

Одночасно хворим з гострими болями живота треба витримати 1—2 дні голодну дієту і лише потім, якщо лікар нічого іншого не припише, можна споживати чай з сухарями, слизові зупи, рижову кашу, пюре.

ЯК ВПРАВЛЯТИ ЗВИХИ

ВПРАВЛЕННЯ ЗВИХУ НИЖНЬОЇ ЩЕЛЕПИ

Великі пальці лікуючого кладуться на нижні коренні зуби хворого і після цього треба зробити сильний натиск на них. Рештою пальців натискувати на підборіддя з низу у верх. Пальці рук бажано обмотати марлею або рушником.

ВПРАВЛЕННЯ ЗВИХУ ПЛЕЧОВОЇ КІСТКИ

1-ий спосіб. Охопивши лівою рукою передпліччя, фіксувати і відтискувати його до низу. Потім правою рукою беруть голівку плеча і сильно відтягують її до низу, намагаючись поставити на місце.

2-ий спосіб. Хвора рука, зігнута в лікті, притискається до тулуба і повертається так, щоб медіяльна (середня) її поверхня була повернена вперед; потім рука підіймається (вперед і вверх) і швидко повертається до середини тіла.

Передпліччя в положенні супінації (тобто вивернене назовні), піддається гіперекстензії: відтискується назад до утворення відкритого (до заду) кута. Потім відтягують передпліччя, одночасно згинаючи його.

В п р а в л е н н я з в и х у с т е г н а робиться при загальному знечуленні хворого і тому всіх хворих з таких звихом треба відтранспортовувати до лікарні.

ЩО РОБИТИ ПРИ ПЕРЕЛОМІ КІНЦІВКИ?

Лікування перелому кінцівок — рук чи ніг, незалежно від того чи це буде перелом відкритий (тобто, коли з місця перелому витікає кров), чи закритий (коли на місці перелому тканина не пошкоджена), належить до обов'язків лише лікаря. Але везучи чи несучи такого хворого до шпиталя, треба пам'ятати, що переломаній кінцівці такого хворого треба дати якнайповніший спокій. Цього досягти можна так. Якщо є зломана нога, треба покласти таку ногу в рівне положення, і обережно, не спричиняючи болю хворому, обмотати її якоюсь м'якою тканиною (ватою, ковдрою, рушником та ін.). Після цього взяти

дві рівних нозі, дошки, і одну з них прикласти щільно до середньої частини хворої ноги, а другу з протилежного боку до зовнішньої частини. З допомогою помічника, який притримує ці дошки, тепер лишається міцно (але не занадто) обв'язати ці дошки навколо ноги хусткою, рушником, простирадлом або чимсь іншим. Так ми досягнемо відносного унерухомлення хворої ноги.

Це саме можна досягти трохи інакше: можна не саму ногу а лише дошки обмотати якимись м'якими тканинами, прив'язавши їх до ноги так, як було сказано вище.

При переломах верхньої кінцівки унерухомлення досягається таким чином, що рука, злегка зігнута в ліктьовому суглобі, за допомогою рушника, хустки тощо, привішується до шиї. Ще краще якщо зробити для цього з бляхи чи дроту відповідну шину з тією особливістю, щоб ця шина мала відповідний згин для ліктьового суглоба.

ЯК ЗУПИНИТИ ЗОВНІШНЮ КРОВОТЕЧУ?

Однією в найчастіших безпосередніх причин смерті організму є кровотеча. Обезкровлений організм не може діставати з повітря потрібну кількість кисня, і тому настає асфіксія, тобто

задушення організму. Пояснюється це тим, що лише кров (гемоглібін — див. вище розділ отруєння чадом) має здатність відбирати з повітря кисень і постачати його клітинам нашого організму.

Найчастіше підлягають пораненням, а значить, кровотечам, кінцівки — руки і ноги. Якщо маємо малу кровотечу на цих органах, яка має схильність до самозупину, то краще рану лишити відкритою, нічого до її не прикладати, але намагатися якнайскорше дістатись до медично-санітарного пункту де буде зроблено відповідну допомогу. Одночасно такій кінцівці треба надати високого положення.

Гірша справа, коли пошкоджені більші судини а значить, є більша кровотеча. Це загрожує сильним обезкровленням а звідси — і смертю організму. В таких випадках треба негайно міцно перев'язати кінцівку вище рани (тобто, вище до центру тіла). Якщо нема гумового шлангу — можна користуватися і звичайним рушником чи навіть вірьовкою. Щоб не пошкодити шкіри — кінцівку на тому місці, де маємо перев'язати, варто в щось обмотати.

Треба лише обов'язково мати на увазі ось що: кінцівку перев'язаною можна лишити не більше як на $1^1/_2$—2 години. В противному разі може настати гангрена (омертвіння) кінцівки

з причини недоступу крови до тканин. Якщо минуло $1^1/_2$—2 години і хворий ще не доставлений до шпиталя чи до лікаря — перев'язку на кінцівці треба на деякий час зняти. Коли рана не дуже кровоточить то знову перев'язувати кінцівку немає потреби. Якщо і далі продовжується кровотеча — кінцівку треба знову перев'язати, але намагатися якнайскорше доставити такого хворого до шпиталя. Коли минуло більше як 6 годин, а хворий не одержав лікарської допомоги — треба притиснути рану грубим шаром вати, змоченої в 3 % розчині карбовки, або хлібом, і зверху перев'язати.

ЗУПИНКА НОСОВИХ КРОВОТЕЧ

Хворого кладуть на ліжко з високо піднятою верхньою частиною тіла, дають в руки тарілку, в яку стікає кров, і пропонують робити глибокі вдихи через ніс і спокійні видихи через рот. Особливо треба стежити, щоб хворий не нахиляв голови наперед. Одночасно на ніс і потилицю кладуть холод.

ШЛУНКОВІ КРОВОТЕЧІ

Ідеться про те, коли в більшій чи меншій мірі маємо кровотечу або через рот або також із стільцем у вигляді чорної спеченої маси. Сюди ж зараховується і випадки безпосередніх поранень черевної порожнини (постріл, ножовий прокол та ін.).

В таких випадках треба дати хворому абсолютний спокій, покласти важкий лід на живіт. Хворий повинен утриматися від їжі протягом 3—4 днів, а пити (не раніше з другого-третього дня) лише холодні напої і то в невеликій кількості.

У випадках черевного поранення — негайно відвезти до шпиталя з метою евентуального оперативного втручання.

ГЕМОРОЇДАЛЬНІ КРОВОТЕЧІ

Ідеться про кровотечі з відходової кишки. Кров при цих кровотечах є свіжа, червона, у відміну від кровотечі шлункової, при якій кров є чорна, запечена.

В таких випадках треба зробити холодні місцеві душі, сидячі холодні ванни, або одне і друге разом.

ПРИ КРОВОТЕЧАХ З СЕЧОВИХ ОРГАНІВ

Треба хворому надати горизонтального положення, повний спокій. Дієта бідна білками і сіллю.

ПРИ МАТКОВИХ КРОВОТЕЧАХ

Холод на нижню частину живота, повний спокій хворої на спині.

ІНШІ ВИПАДКИ

ПРИ СИЛЬНОМУ ОБЕЗКРОВЛЕННІ

Зупинити кровотечу, обкласти хворого грілками, бинтувати ноги, підняти ноги вище голови, давати багато пити теплих напоїв. Тепла клізма.

ПРИ ПОПАДАННІ СТОРОННІХ ТІЛ ДО ШЛУНКУ ТА КИШОК

Це найчастіше трапляється в дітей, які нераз проковтують монети та інші металеві речі. Таким хворим треба багато їсти та пити кашкоподібної їжі до часу самовільного виходу того тіла. Розуміється, якщо стороннє тіло викликає певні ускладнення (напр. біль та ін.) то на цьому не можна обмежитися, а треба такого хворого доставити до шпиталя.

ПРИ ҐВАЛТОВНИХ БЛЮВОТАХ

Спокій. Ковтати лід і грудочки кухонної солі. Пити зельтерську воду. Мало рухатися. Уникнути перегрівання (напр. дії сонячного проміння на голову). Дієта: голод, а потім — холодний чай з сухарями, слизові зупи, рижова каша, пюре, холодна кава, молоко, овочеве желе. Їсти малими порціями але часто.

ПРИ ЗАПАМОРОЧЕННЯХ

Свіже повітря. Звільнити хворого від одягу (зав'язки та ін.), тепло вкрити, розтирати шкіру

щітками, прикладати гірчичники, вдихати нашатирний спирт, оцет або інші пахучі речовини, обприскати водою. Дати 20—30 валеріянових або гофманських крапель. Хворого покласти горизонтально. Можна дати вина.

У випадках глибокого запамороченпя — штучне дихання.

У ВИПАДКАХ ПІДОЗРИ ЩОДО ЗАПАЛЕННЯ „СЛІПОЇ КИШКИ"

Розуміється, не-лікареві тяжко вирішити, чи він має справу з запаленням т. зв. сліпої кишки чи ні (фактично, не сліпої кишки, а лише відростка, який відходить від цієї кишки). Одначе якщо у хворого поруч гарячки почалися раптові болі в правій нижній частині живота, є сильна болючість при доторкуванні до цієї частини, і є блювоти (хоч останнього може й не бути), — тоді можна підозрівати, що в такого хворого є гостре запалення „сліпої кишки". В таких випадках хворому треба дати повний спокій, цілком заборонити споживати їжу, давати ковтати грудочки льоду і покласти холод (а часом тепло — залежно, який біль) на живіт і на крижі. Ні в якому разі не давати проносних речовин! Якщо 5—8 днів нема стільця, а є здуття живота — можна дати клізму з $1/4$ літра теплої оливкової олії, або гліцеринову свічку. В разі потреби — насерцеві ліки.

Коли нудоти і блювоти перестануть — можна дати чай ложечками, а потім ложками що години, пізніше що пів години. І лише третього чи четвертого дня можна дати ціджену юшку з городини. Після 3-х тижнів можна їсти також біле м'ясо, свіжий білий сир, кисле молоко, сметану, притерту городину, картоплю, шпинат, салату, варену моркву, овочі, компоти, виноград.

Одначе кожен повинен пам'ятати одно: при підозрі на запалення „сліпої кишки" треба негайно закликати лікаря з метою можливої операції. Бо кожне загаяння з операцією при запаленні „сліпої кишки" загрожує запаленням очеревної, а це, часто тягне за собою смерть хворого.

ЯК ЛІКУВАТИ „ПЕРЕСТУДУ"

Перестуда не є недуга, як дехто думає. Перестуда є такий стан, коли організм в наслідок перенесеного охолодження стає більш податним на численні інші справжні недуги. Передусім, в наслідок перестуди організм може (але не обов'язково) захворіти на грип, ревматизм та різні нервові недомагання. Особливо часто в наслідок перестуди появляються різні легеневі недуги, як сухоти (найчастіше в молодому віці), запалення дихальних шляхів і запалення легенів. Тому дуже важливо є знати, як оберегти себе від захворування на ці недуги.

Найважливішим лікуванням всякого перестудження є тепло у всіх його формах. Хворий повинен приняти загальну довготривалу ванну, потім корисно напитися чаю з липового цвіту або з малини, гарячого молока і лягти до теплого ліжка (бажано під перину). Добре одночасно зажити 2—3 таблетки аспірину.

На цьому, властиво, лікування перестуди можна б і обмежити, якщо нема інших хворобливих проявів; гарячки, кашлю, болю в грудях та ін. Якщо такі прояви будуть, — значить, настало якесь ускладнення і тому такий хворий потребує вже складнішої (лікарської) опіки.

ПРИ ЗАПОРАХ

Дати хворому клізму (бажано високу) з гліцерином (1—2 ложки) або масляну (1 склянка теплої олії з наступним уведення 1—2 склянки теплої води).

Клізми повинні мати не більше $^1/_2$ літра рідини. Але можна клізму дати із звичайної холодної або мильної води.

Якщо клізма не допоможе — дати касторки (рицину) 1—2 повних ложки, вазелінової олії або т. зв. віденського питва. Спробувати усунути калові маси пальцями, уведеними в відхідник.

Крім того можна давати пивні дріжджі (1—2 ложечки кілька разів денно), главберівську або гірку англійську сіль (1—2 столових ложки в теплій воді щоденно натще). Для усунення неприємного смаку цих солей, додається лимонний (цитриновий) сік. Ці солі бажано давати під контролею лікаря.

Як ніжне розслаблююче можна вживати сегнетову сіль (1 чайна ложка в склянці води), каролін (штучна карлсбадська сіль) — 1 чайна ложка на 1 літр зельтерської (содової) води. Непогано діє також прованська олія в клізмах по 50—200 грамів. Бажано, щоб цю олію хворий протримав в собі цілу ніч.

Профілактично при неспастичних запорах треба їсти багато твердої їжі. Хворий повинен намагатися опорожнюватися щоденно в певний час — незалежно від того, чи є тоді потяг опорожнюватися, чи нема. Також час від часу треба робити масаж живота.

При спастичних запорах, навпаки, треба їсти більше, мякої їжі.

ПРИ УДАРІ ЕЛЕКТРИЧНИМ СТРУМОМ

Насамперед звільнити хворого від електричних проводів. При цьому користуються гумовими рукавицями і дерев'яними кліщами. В крайному

випадку можна обмотати руку сухою хусткою або брати потерпілого за його одяг чи взуття.

Коли потерпілий судорожно тримає провід, то спочатку треба вимикнути струм. В разі потреби — штучне дихання, збудливі ліки (нюхати нашатирний спирт та ін.).

ПРИ ЗАДУШЕННІ

Основне, що може врятувати хворого в такому випадку — це штучне дихання (перед тим роздягти і очистити пальцями верхні дихальні шляхи), розтирання шкіри щітками, обкладання гірчичниками, масаж та ін. збудливі впливи.

У ВИПАДКАХ УТОПЛЕННЯ

Очистити пальцями верхні дихальні шляхи і спробувати викликати блювоту (див. ст. 11). Одночасно, звісивши животом на коліно, потримати так хворого якийсь час головою додолу, аби з нього вийшла вода. Зробити штучне дихання. Розтирати тіло щітками та теплими рушниками. Обкласти потерпілого грілками, або окутати в теплі ковдри. Дати міцної кави, вина.

ПРИ ПОВІШЕННЯХ

Негайно звільнити потерпілого від петлі і від всякого одягу, після чого — штучне дихання,

подразнення шкіри холодною водою, гірчичниками, масаж, розтирання тіла твердими рушниками, а щітками — підошов, вдихання одету, скипидару, нашатирного спирту.

ПРИ УДАРАХ БЛИСКАВКОЮ

Штучне дихання. Обливання холодною водою. На якийсь час присипати хворого землею (але не з головою!).

ДОДАТОК

ЯК РОЗПІЗНАТИ І ЩО РОБИТИ У ВИПАДКАХ ПОЯВИ ІНФЕКЦІЙНОЇ НЕДУГИ

Людині, зовсім не обізнаній з медициною, звичайно тяжко в кожному випадку з-орієнтуватися, де є інфекційна (пошесна) недуга, а де є звичайна. Між тим завчасно розпізнати інфекційну недугу є справа велетенського, загальногромадського значення. Бо тут ідеться не тільки про рятунок самого хворого, а, головно, про охорону від захворування сотень, тисяч а може і більше людей, для яких пошесть є смертельною загрозою.

Які є найбільш характерні ознаки пошесної недуги?

Найбільш характерною ознакою є гарячка. Коли в людини є підвищена температура (а це виявити можна навіть без термометра: досить тільки, коли хворий має червоні і гарячі на дотик щоки, головну біль, білий або коричнобрудноватого кольору язик) — то часто можна підогрівати, що тут ідеться про якусь інфекційну недугу. Розуміється, це в тому випадку, якщо ця гарячка не є якогось спеціяльного, так би

мовити, місцевого походження (напр. місячка у жінок, яка іноді спричиняє деяке підвищення температури, гнояк та ін.).

Що треба робити при підозрі на пошесну недугу?

Насамперед, незалежно від того, що про такий випадок слід негайно повідомити найближчий лікувальний пункт, треба такого хворого позбавити контакту з іншими людьми. Для цього хворий повинен по змозі лежати в окремій кімнаті (в крайньому випадку — в окремому ліжку). Його постелею, посудою, одягом ніхто з інших осіб ні в якому разі не повинен користуватися. Ясна річ, що про ніякі поцілунки та інший подібний контакт з таким хворим не може бути і мови.

Треба пам'ятати ще одно: грип є чи не найчастішою інфекційною недугою і можливо саме тому його небезпека багатьма недооцінюється. Але тому, що він легко передається від особи на особу бо є також заразна недуга, як і тиф, шкарлятина, дифтерія та ін., то саме тому хворі на грип підлягають таким же приписам, як і хворі на іншу інфекційну недугу.

ЯК ОБЕРЕГТИ СЕБЕ НА СТАРІСТЬ ВІД СКЛЕРОЗУ

Склероз — одна з головніших причин смерті людського організму. Суть склерозу полягає

в тому, що в старшому віці (починаючи приблизно від 40 років) внутрішня оболонка кровоносних судин людини поступово обкладається вапняними солями. В наслідок цього кровоносна судина не тільки зменшується в своїй місткості, що само собою утруднює течію крови, але також втрачає еластичність, стає хрупкою. Тому при певному фізичному або психічному напруженні така судина може лопнути (розірватися), і якщо це станеться в таких життєво-важливих органах, як мозок, серце — такій людині в більшості випадків загрожує раптова смерть.

Щоб запобігти склерозові (або точніше артеріосклерозові, бо тут ідеться про склероз певного типу кровоносних судин, які звуться артеріями), бажано споживати (бодай час від часу) часник та йод. У Франції напр., майже всі люди, яким сповниться 40 років, заживають щоденно по 4—5 крапель йодного настою. Тим більше заживання йоду є потрібне там, де вода мало його має (напр., Баварія), бо брак йоду спричиняє відому недугу, що зветься волом. Але йод треба заживати з перервами і під контролем лікаря.

Доведено, що різні психічні збудження, хвилювання та ін. також сприяють склерозові. Тому при профілактиці та лікуванні склерозу це також треба врахувати. Не курити і не пити алкоголю.

ЯК БОРОТИСЯ З ПОТІННЯМ

Треба лікувати малокрів'я (якщо медичний аналіз його ствердив).

З інших заходів добре діють холодні окутування, споживання щовечора $^1/_2$ чайної ложки кухонної солі в $^1/_2$ склянці води. Великі згортки шкіри бажано протирати слабкими водно-спиртовими зв'язуючими розчинами ($^1/_2$ % розчином галупу), а потім обсушити і притрусити тальком.

Добре діє протирання спітнілих місць 3 або 5% розчином формаліну. Між пальцями ніг бажано закладати марлю.

Хворий не повинен пити вина і взагалі слід обмежити пиття рідин. Не їсти консервів, прянощів. Їсти треба зелену городину, жовте масло, жовті яйця.

ЯКУ КАЛОРІЙНУ ВАРТІСТЬ МАЮТЬ ПРОДУКТИ

Як відомо, якісна вартість продуктів для організму визначається в певних теплових одиницях, що звуться калоріями.

Норма калорій не для кожної людини однакова. Це залежить від росту, віку, а передусім від характеру праці даної особи. Чим тяжча фізична праця — тим організм більше потребує калорій.

Фізіологи, напр., підрахували, що навіть коли доросла людина знаходиться в стані повного спокою (в ліжку), то й то вона повинна зуживати денно приблизно 1500 калорій. Споживання меншої кількості калорій спричиняє голодування і занепад організму.

Людина, що займається тяжкою фізичною працею, повинна денно споживати 2500—3000 і більше калорій. Таку ж кількість повинні споживати і вояки, фізична напруга яких з погляду витрати енергії дорівнюється напрузі людей тяжкої фізичної праці.

Щоб орієнтуватися в споживній вартості найголовніших продуктів, нижче ми подаємо таблицю калорійної вартості 100 грамів тих продуктів.

КАЛОРІЙНА ВАРТІСТЬ 100 ГРАМІВ ПРОДУКТУ

Назва продукту	Кількість калорій в 100 гр.
Яловичина (середньо тлуста)	150
Яловичина росолова	210
Телятина пісна	111
Сало свіже	780
Сало солоне	510
Сало вуджене	770

Назва продукту	Кількість калорій в 100 гр.
Мозок телячий виварений	138
Баранина	135
Свинина середньо тлуста	225
Шинка	428
Заячина	95
Крілятина тлуста	245
Курятина тлуста	152
Гусятина тлуста	445
Ковбаса ліверна	245
Ковбаса кров'яна (найкращий гатунок)	330
1 яйце (50 грамів)	75
1 жовток (15 грамів)	57
Молоко коров'яче (не збиране)	65-67
Молоко кисле	60
Вершки	120
Сметана середньо тлуста	250
Молоко збиране	30
РИБА	
Щука, линок, судак	35
Тріска	30
Короп	70
Вугор	225
Оселедець копчений	90
Сардинки в оливі	185

Назва продукту	Кількість калорій в 100 гр.
ЖИР (ТОВЩ)	
Масло	785
Свинячий смалець	920
Маргарин	760
Рослинні олії	920
СИР	
Вершковий сир	395
Сметановий сир	605
Швейцарський сир тлустий	375
Напівтлустий сир	250
Пісний сир	167
Сир звичайний	85
ГОРОДИНА	
Морква	40
Буряк	40
Шпинат	20
Юшка городовинна	59
Місячна редька	20
Хрін	25
Цибуля	35
Коляріпа	36
Біла капуста	15
Кольорова капуста	32
Салата головчаста	20

Назва продукту	Кількість калорій в 100 гр.
Горох зелений	65
Боби зелені	30
Огірки чищені	7
Помидори	26
Капуста квашена	26
Огірки квашені	лише сліди
Горох	330
Чичевиця	300
Картопля сира	90
Картопля варена	95
Гриби білі свіжі	36
Хрящі свіжі	23
БОРОШНО	
Борошно житнє (70% для хліба)	310
Борошно пшеничне (30% помолу)	305
Манні крупи	300
Манна каша	326
Крупи ячмінні	300
Борошно вівсяне	360
Риж	356
Локшина	340-365
ПЕЧИВО	
Житній хліб з висівками	200
Житній хліб иетльований	220

Назва продукту	Кількість калорій в 100 гр.
Платки вівсяні	395
Пшеничний хліб з висівками	210
Хліб білий	245
Сухарі	370
Булка	270
Кекси	390
ФРУКТИ та ін.	
Яблука	59
Грушки	59
Апельсини	26
Малина	20
Агрус	20
Виноград	61
Вишні	45
Абрикоси	35
Цукор тростняковий	390
Цукор буряковий	410
Мед бджолинний	334
Какао	465
Шоколад (з 55% цукру)	450

ДЕЩО ПРО ВІТАМІНИ

Лікарі багато говорять про важливість вітамінів. Одначе грубо помиляється той, який вважає, що в тих словах є хоч дрібка перебільшення.

З численних наукових дослідів як на тваринах, так і з спостережень над людьми тепер уже точно відомо, що відсутність того чи іншого вітаміну в організмі спричиняє неминучий занепад, а то і смерть такого організму.

Щодо самої суті вітамінів, то це є такі хемічні сполуки, які не зважаючи на свою мінімальну кількість, мають дуже велике значення в обміні речовин нашого організму і саме тому ми не можемо без них обійтися.

Нижче подаємо перечень найголовніших вітамінів з короткою характеристикою їх ролі для організму. Одночасно перераховуємо ті продукти, які особливо багаті на ці так важливі сполуки.

ВІТАМІН „А“

Його є багато в тваринному товщі, молоці, жовтому маслі, жовтих яйцях, моркві, помидорах, лисичках. При відсутності вітаміну „А“ припиняється ріст (в молодих), зменшується вага тіла, сохне і розпадається рогівка ока. Одночасно настає порушення кровотворення, ураження слизових оболонок, зменшення опору організму проти бактерій та утворення каміння в жовчних та сечових шляхах.

ВІТАМІНИ „В"

Найвідоміші з них є вітамін В-1 і вітамін В-2. Відсутність вітаміну В-1 спричиняє занепад нервів. Багато цього вітаміну є в пивних дріжджах, висівках і взагалі в лушпинах зерен, конюшині, ячменеві, моркві, картоплі, помидорах, сливках та ін. М'ясо і риб'ячий жир його не мають.

Вітамін В-2 — запобігає організм від недуги, що зветься пелагрою (запалення шкіри, втрата волосся, затемнення рогівки). Його дуже багато є в лушпинах зерен, дріжджах, свіжому м'ясі, яловичній печінці, свіжому незбираному молоці.

ВІТАМІН „С"

Це найбільш відомий вітамін. Він запобігає організм від скорбуту (цинги). Він є у всій свіжій городині (біла капуста, часник, салата, апельсини, лімони, помидори, цибуля, картопля, буряки, редька). Немає його в грибах, яйцях і бананах.

ВІТАМІН „D"

Це — протирахітичний вітамін. Брак його викликає недорозвинення і неправильний розвиток кісток, що особливо є небезпечним для дітей. Його багато є в риб'ячому жирі, а в молоці і маслі нема.

ВІТАМІН „Е“

Цей вітамін відіграє велике значення в розмноженні, оскільки при його відсутності функція статевих залоз людини порушується. Є він у зелених овочах, кукурудзі, конопляному сім'ї, рижі, борошні з бобів, зростаючій пшениці та ін. В риб'ячому жирі, салі, дріжджах його нема.

ВІТАМІН „К“

Завдяки цьому вітамінові, в організмі витворюється речовина яка запобігає від кровотеч. Вітаміну „К“ є багато в горосі, курячому м'ясі, листях шпинату, печінці звірят та ін.

БОРОТЬБА З БЛОХАМИ

Блохи не тільки є шкідливі як паразити. Блохи є також переносниками такої страшної недуги як чуми.

Для винищення личинок (зародків) бліх застосовується 5% карболову кислоту або 10% розчин нафтолізолу. Цими рідинами миють підлогу і змочують місця найбільшого скупчення пилу.

Як відлякуючий засіб проти бліх застосовується т. зв. перський порошок, пулексин, сушене листя волоського горіха.

ЯК УСУНУТИ ПЛЯМУ?

Подаємо практичні поради як і чим можна усунути плями на одязі та інших речах.

Болото — теплою водою зі спиртом в рівному розчині (1:1).

Вапно — соком з лимона (цитрини) або розведеною соляною кислотою.

Червоне вино — винним спиртом.

Кава — кипуча вода або гліцерин.

Кров — свіжу — холодна вода з милом; застарілу — теплий 20% розчин щавової солі. Також спирт і вода з содою.

Молоко — водою з милом, амоніяком. Коли пляма є на шовковій тканині — тоді бензином.

Овочі — теплим солодким молоком, літньою мильною водою, амоніяком.

Олії — бензином, терпентином, етером, спиртом.

Пиво — розчином окисненої води.

Товщі, піт — холодною водою з милом або з содою, бензином, терпентином, амоніяком. Добре чистить така мішанина: 5 частин амоніяку, 5 частин спирту і $1^1/_2$ частини кухонної солі.

Трава — свіжа: алкоголем, етером, хлороформом. Застаріла: амоніячним розчином окисненої води. Також добре діє гаряча вода з милом. На шовках — бензин.

Цукор — гарячою водою, мішаниною алкоголю і етеру, розведеним амоніяком.

Шоколад — свіжий, ще мокрий: холодна вода. Застарілий: бензин, а після вода з милом або спиртом.

Ляпіс — розчином цинку-поташу або 10% розчином йодку-поташу. Потім для змиття жовтих плям йодку-поташу застосовується тіосірчан. Плями ляпісу на шкірі (бувають напр., після припікання твердим ляпісом) усувається 10% водним розчином сублімату і 10% розчином хлористого алюмінію.

Йод — цинком-поташу, амоніяком або тіосірчаном соди.

Кислоти — амоніяком або розчином соди з наступним прополісканням водою.

Калій-перманганат — амоній-сульфатом з наступним прополісканням водою.

ЩО Є В КНИЗІ

Стор

ЩО ТРЕБА ВИПРАВИТИ

На ст. 5. в 1. рядку з верху замість „тримання опечених місць . . .“ і т. д. до кінця цього речення, треба читати „змазування сумішкою вапняної води з льняною олією взятих порівно.“

На ст. 6. в 9. рядку з низу треба „сонячне проміння має здатність“ і т. д. без слів „т. зв. червона його частина.“

На ст. 7. в 13. рядку з низу після слова „два“ пропущено „найголовніші“.

На ст. 8. і 9. замість „вуглекислим газом“ — треба „окисом вуглецю“. На ст. 10. в 6. рядку з верху слід опустити слово „і лугами“.

Крім того, треба читати „шкіри“ замість „скіри“ (ст. 4. та ін.), „білок“ замість „білом“ (ст. 10, рядок 11. з низу).

